

# كُن بخير

النشرة الإلكترونية الرسمية لـ IUSD تكلم، نحن نهتم



## تحدي الوالدين

### 10 نصائح لتحسين الصحة عند طفلك

- مساعدة طفلك على تحديد ما هو ضمن سيطرته وما هو ليس ضمن السيطرة
- أساليب لتخفيف الإجهاد (المشي في نزهة- التلوين- مداعبة كلب- اللعب بالكرة)
- تقنيات الإسترخاء (التنفس العميق- التركيز الذهني- التفكير الإيجابي)
- مراجعة مجموعة وسائل الرعاية الذاتية هذه مع طفلك- [إضغظ هنا](#)
- تناول أطعمة مفيدة
- وضع حدود لإستعمال الأدوات الإلكترونية
- تكلم بهدوء (كن على وعي بالأفكار المجهدة والبحث عن مبرر لها)
- كن قُدوة لنفسك بإقتباس مهارات العافية الإيجابية
- قضاء وقت مُميّز مع العائلة
- إتباع روتين يومي للنوم

هذا الأسبوع شارك طفلك في نشاط واحد خارج البيت!

ارسل التحدي إلى موقع:  
#speakupwecare

### WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



## ماذا سيحدث عندما لا تنام؟



## كيف بإمكاننا معرفة إذا كان طفلي يدخن؟

- هل هناك روائح حلوة أو طعم فواكه تأتي من وراء الأبواب المغلقة؟ قد يكون هذا في الواقع مختبئاً بالنيكوتين بنكهات التدخين البخاري.
- هل هناك لوازم مدرسية أو أدوات تقنية لا تعرفها في حقائب طفلك أو غرفته؟ ماذا عن قوارير صغيرة أو زجاجة لقطارة العيون؟
- هل وجدت شواحن أو أسلاك كهربائية أو بطاريات غير مألوفة؟
- هل كانت هناك تغييرات في سلوك طفلك مثل الزيادة في: تقلب المزاج، والتهيج، والقلق، أو الإندفاع؟
- هل يعاني طفلك من صداع أو غثيان متكرر؟

- كاليفورنيا خالية من التبغ/ Tobacco Free California

“

المعيشة الوديّة عبارة عن ممارسة الحياة أو العيش

من مكان مُستحق.

وهي تعني تنمية الشجاعة، والرحمة، والتواصل

للإستيقاظ في الصباح والتفكير: أنا أكفي، بغض

النظر عن ما تم القيام به وكم بقي منه ناقص.

عندما أذهب إلى النوم ليلاً أفكر: نعم أنا ضعيف،

وذو عيوب، وأحياناً أخاف، لكن هذا لا يغيّر من

الحقيقة أنني أيضاً شجاع وجدير بالحب

والإنتماء.”

مقولة عن- BRENE BROWN

## موارد إضافية

OC Links: (855) 625-4657

National Suicide Prevention

Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

California Youth Crisis

Line: 1-800-843-5200

Crisis Text Line:

text START to 741714

Didi Hirsch Mental Health 24

hour crisis line: 1-877-727-4747

Irvine Police Department:

(949) 724-7000 (non-emergency line)

